
OxyGEN

Agradezco su interés por mi Asesoría/Guía/Orientación, en el presente documento se le informara mi método de trabajo, los alcances y restricciones de los planes/asesorías, también pondré énfasis en dejar claro lo Importante que es y será SU COMPROMISO con la asesoría, trabajo, guía u orientación. Como también, es importante y serán mencionados los factores de salud, presupuesto, limitaciones física, patologías previas, que serán considerados antes de concretar el pago de una asesoría. (Usted llenara un cuestionario una vez decida contratar los servicios OxygenPeru), finalmente estarán los paquetes y costos de mi trabajo.

Nuevamente mi agradecimiento por su interés en mi trabajo, de todo corazón espero que tanto usted como los suyos, mantengan un buen estado de salud, son tiempos difíciles, pero tiempos difíciles nos muestran dones, capacidades y carácter que en otras situaciones no podríamos explorar ni desarrollar.

Saludos y bendiciones para usted y los suyos.

Metodología de Trabajo

Inicialmente usted tendrá que informarme de manera detallada como ha venido trabajando, nutrición, entrenamiento, etc. (si jamás lo hizo, infórmelo también). Con esa Información se podrá analizar no solo su ingesta calórica diaria promedio, sino también como responde su cuerpo a determinados ejercicios y a partir de ahí se iniciara un nuevo régimen.

Después de Recibir la Información y tener un buen Feedback suyo. La asesoría Se maneja de la siguiente manera:

- Evaluaciones cada 10 o 15 Días. (Según sus avances y adaptación al régimen)

Feedbacks, Comunicación para mejorar algunos aspectos o aclarar dudas.(se le responderá al final del día, las dudas que pueda tener).

- Si el Cliente lo desea, se le puede adjuntar una rutina de entrenamiento.
- Al ser la metodología online, se le dará un tutorial de toma de medidas, para que alguien lo pueda asistir en casa, y así tener un registro de sus medidas.
- El Régimen Es modificado de 2 a 3 veces al mes, según la necesidad y evaluación.
- Se le pedirá que envíe fotografías (SIN ROSTRO) Frontal, Perfil Derecho, Perfil Izquierdo, Espaldas.

Nota: Las imágenes NO serán usadas con fines de publicidad para OxygenPeru, a menos que usted por decisión propia las publique o nos autorice a publicarlas.

Alcances

- Los Horarios de las Respuestas serán Pasada las Media Noche.
- Las respuestas que necesiten o demanden más tiempo en ser atendidas o necesiten una mayor explicación serán respondidas los MIERCOLES Y DOMINGOS.
- Si tienen un Improvisto con el régimen nutricional, consulten con la tabla de equivalencias que se le enviará, pero de preferencia anticipe la falta de algún ingrediente de su régimen nutricional, para evitar tener que buscar alternativas de emergencia.
- Recuerde TODO DEPENDE de su Voluntad/Determinación/Perseverancia para seguir las indicaciones que se le de en la asesoría y lograr los Resultados que usted tanto desea.

NOTA:

- *SI Ud., se sale del régimen de manera sucesiva, por favor INFORMELO, sea sincero con USTED y no se engañe; si usted no puede seguir el régimen tal vez no sea un buen momento para usted y lo mejor sea dejarlo para un futuro donde tenga mayor determinación/tiempo/tranquilidad para lograr sus objetivos físicos. Nosotros no podemos modificar constantemente los planes para darle solución a su falta de disciplina; tampoco afirme cumplir la dieta sino lo hace… porque ambos fracasaremos en lograr lo mas importante… Tener Éxito en LOGRAR SU OBJETIVO.*

Salud Fitness / Fitness de Competencia I

- Es importante tener las COSAS CLARAS, el fitness es una palabra muy amplia, y muchas veces relaciona conceptos EQUIVOCADOS.
- En resumen:
  - **Fitness Salud,** el concepto es simple, % de grasa moderado, Mujeres 15-17% (*eventualmente alguna cifra menor*) de grasa, con cargas energéticas para evitar amenorrea o deterioro óseo (entre otros), Hombres 12%-15% *(eventualmente una cifra menor*), con cargas energéticas para evitar cualquier problema relacionado con la baja disponibilidad energética.

ES UN ERROR relacionar el "*Fitness de Salud*" con "***Fitness de Competencia***".

Salud Fitness / Fitness de Competencia II

•***Fitness de Competencia***, % de grasa muy por debajo del mínimo permitido para mantener la salud Hormonal y Ósea, en dietas de déficit que en su mayoría (*no en todos los casos*) casi no se sigue ningún parámetro o se siguen pocos parámetros cercanos a lo mínimo Saludable, Dosis de Carb< 50 gr al día que es lo mínimo necesario, raciones de Fibra comprometidas, y dieta hiperproteica casi en la mayoría de casos, y casi siempre dietas muy hipocalóricas, uso de suplementos, en alguna fase (casi siempre en fases de menor disponibilidad energética, deficiencia de micronutrientes, entre otros). No todos los cuerpos están preparados o tienen una predisposición genética o metabólica para soportar esos periodos de deficiencia.

Salud Fitness / Fitness de Competencia III

ES IMPORTANTE conozca estas diferencias para que su objetivo no este basado en conceptos que la Industria Fitness a ido difundiendo, no se confunda, son diferentes enfoques, diferentes necesidades, diferentes metodologías del trabajo. Salud y fitness no implica "necesariamente" % de grasa de 1 digito. Se puede tener un gran físico mientras uno se mantiene en los parámetros estándar de la salud (*sin excesos*). De igual manera se puede ser Competidor de Fitness manteniendo su salud estable (***no optima, pero si estable***) con ciertas estrategias nutricionales.

Limitaciones:
Presupuesto - Patologías – Antecedentes Clínicos

Es importante Tener en cuenta cada uno de estos factores para poder llegar a su Objetivo.

Cuanto Puede Gastar en su Alimentación? Mucha gente gasta cantidades absurdas en Suplementos, lo vemos todos los días, sí es cierto pueden tener utilidad en algún momento/fase, ahorremos en esta parte y gastemos más en nuestra comida.

Si usted busca una mejor composición corporal lo principal será Mejorar su Ingesta de Alimentos, NO REMPLAZARLOS!!! O al menos en lo posible no hacerlo.

Patologías y Antecedentes Clínicos:
Es importante informar qué padece y qué a superado, para poder abordar con éxito su proceso, informar sus antecedentes clínicos o patologías, NO LO DETENDRÁ, TAMPOCO EVITARA QUE LOGRE SU OBJETIVO, se lograra el objetivo con los cuidados y caminos que USTED NECESITA. Si no informa sus patologías o antecedentes clínicos, podría perjudicarse y frustrar usted mismo sus objetivos. Tal vez pueda necesitar algún tipo de tratamiento y por evadir síntomas o no ser sincero con su salud, la perjudica. VISITE A SU ESPECIALISTA en Caso lo Necesite y LUEGO CONTACTENOS.

NOTA IMPORTANTE

Para todas las Personas "Saludables" o que se consideran saludables (*muchas veces no toman atención a los síntomas que pueden tener*), si su composición corporal no Mejora en 1 mes de Asesoría, se le pedirá ciertos exámenes: en el caso de mujeres descarte de síndrome de ovario poliquístico, TSH, t3, t4, Glucosa, hemograma, etc.), caso de hombres, testosterona libre, FSH, LH, t3, t4, TSH. Y en ambos casos una Ecografía Abdominal (*Esta prueba seria genial Tenerla Incluso antes de iniciar la asesoría, porque nos ayudaría a ver a groso modo como esta su estomago, intestinos, riñones, hígado y tomar los cuidados necesarios desde el primer día*)

Es posible que algún parámetro este fuera de rango y sea necesario que recurra al medico especialista, en caso sea necesario y cuando exámenes así lo determinen. Si ese fuese el caso, el especialista determinara el tratamiento y nosotros podemos brindar el soporte/servicio de nutrición y rutinas de ejercicio para optimizar su recuperación, siempre y cuando su medico especialista lo considere prudente (según su diagnostico).

Si Usted Tiene Antecedentes Psiquiátricos, por favor infórmelos.

Costos - Paquetes

El costo de la asesoría es:

1 mes x 250 soles

2 meses x 460 soles

3 meses x 650 soles

PUNTOS IMPORTANTES.

Si usted no cumple el régimen para cada evaluación, la evaluación se posterga y se repite el régimen. Los días siguen avanzando.

Si usted no esta disponible el día de su evaluación por algún improvisto, se comunica y se le reprograma de 1 a 3 días posteriores a su cita.

Si usted deja de comunicarse SIN AVISO, sus días de asesoría seguirán contando.

Si usted viaja y desea Congelar su Plan, el tiempo máximo de espera es de 15 días. Después de eso los días empezaran a correr.

Si usted Viaja y desea Congelar su Plan, al regresar retomara la fase 1 de su plan, indiferentemente de como se encuentre físicamente.
Si usted no desea eso y puede continuar su plan durante su viaje, entonces no hay motivo para congelar el plan y se puede seguir trabajando en sus objetivos (no habrá congelamiento de su plan)

Si usted desea cancelar su plan, se descuentan los días ya avanzados y de ese monto descontado, SOLO SE LE REINTEGRA el 50%

Cualquier otra duda por favor, consúltela antes de Concretar el pago de algún PLAN.